

**PENGARUH LATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI 2008
TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS IV DAN V SD NEGERI 1 PANGENREJO
KECAMATAN PURWOREJO, KABUPATEN PURWOREJO**

**Oleh :
Hasan Fajri
NIM 10604227148**

ABSTRAK

Berdasarkan latar belakang masalah permasalahan tersebut belum diketahuinya pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2008 terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Pangenrejo, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa Kelas IV & V SD Negeri 1 Pangenrejo, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo.

Subyek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri 1 Pangenrejo berjumlah 50 anak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, dengan desain *The Pretest-Posttest Control Group Design*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Tes TKJI tahun 2010 untuk umur 10 - 12 tahun. Rangkaian tes terdiri dari : lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Teknik analisis data yaitu dengan menggunakan Uji Prasyarat Analisis Regresi Dua Prediktor meliputi Uji Normalitas Data menggunakan rumus *Chi-Kuadrat* dan Uji Homogenitas menggunakan rumus *Levene Tes*. Sedangkan Uji Hipotesis ada 3 langkah meliputi *Independent Sample t Tes*, *Paired Sample t Tes*, *Independent Sample t Tes*.

Berdasarkan pada hasil penelitian dan penghitungan statistik kelompok eksperimen diperoleh t hitung sebesar 10,666 dengan $p=0,000$ sedangkan kelompok kontrol diperoleh t hitung sebesar -1,901 dengan $p=0,066$ maka hasil *Independent Sample t Test* Rerata *posttest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol t hitung sebesar 2,488 dengan $p=0,016$. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa Kelas IV dan V SD Negeri 1 Pangenrejo, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo

Kata kunci : Latihan, *Senam*, *Kebugaran*